



# 歯っぴー通信



2020年  
12月

KIDA DENTAL CLINIC 喜田歯科医院

## 歯ブラシを選ぶときのポイントはご存知ですか？

ドラッグストアの店頭には、さまざまな歯ブラシが並んでいます。ヘッドが大きいもの、小さいもの、毛が硬いもの、軟らかいもの……。

歯ブラシは、使う人や目的によって使い分ける時代になっています。

「**歯を一本一本でいねいにみがく**」という考え方が常識になっていますが、実はこれは日本独特の小さなヘッドの歯ブラシのお蔭なんです。

一方で、ヘッドが大きく毛が軟らかい歯ブラシは細かく手を動かさなくても全体がみがけ、弱った歯ぐきをマッサージするのも適しています

→ 右図を参考に自分に合ったものを選びましょう

歯ブラシの種類と特徴

| 歯ブラシの使用目的      | 形状            |
|----------------|---------------|
| むし歯予防・着色を防ぎたい  | フラット<br>ラウンド毛 |
| 歯と歯ぐきの境目に適する   | 超極細毛          |
| 特に「奥歯の奥」が気になる  | 極薄ヘッド         |
| 歯と歯のみがき残しが気になる | 山切りカット        |

| かたさ表示 | 特徴                        | おすすめする方   |
|-------|---------------------------|---|
| やわらかめ | ・歯ぐきにやさしい<br>・ていねいにみがきたい方 | ・歯ぐきが敏感な人<br>・ブラッシング圧が高めな人                        |
| ふつう   | ・一般的なかたさで<br>効率よく歯垢を除去    | ・歯ぐきが健康な状態の方                                      |
| かため   | ・歯垢除去率が高い                 | ・しっかりしたみがき心地を好む方<br>※力を入れ、大きく動かすと<br>歯ぐきを傷つけるので注意 |

ライオン歯科衛生研究所より

## 外来環境をご存知ですか？

当院は厚生労働省が策定した「**歯科外来診療環境体制(外来環)**」施設基準を満たした歯科医院です。

- ・歯科医師が指定された安全対策に関する研修を終了している
- ・歯科衛生士が勤務している
- ・救命救急の器具や薬剤など常備している  
(AED・パルスオキシメーター・酸素ボンベ・血圧計・救急蘇生キット・口腔外バキューム)



今後ともさらに院内設備を充実させ、皆様に安心して治療を受けて頂ける環境を整備していきます。

新型コロナウイルスなどの感染防止対策として、各チェアの足元にあります窓を開けて換気しております。

これから特に寒くなってくる時期ですので、足元が寒くならないよう、患者様ご自身でも防寒対策を宜しくお願い致します。

## 歯間ブラシやデンタルフロスを持ち歩こう

最近では、歯ブラシに加えて、**歯と歯の間の清掃に使用するデンタルフロスや歯間ブラシ**などのオーラルケアグッズも使われるようになっていきます。



コンパクトな歯間ブラシやデンタルフロスは、持ち運びも便利です。

職場や外出先で、食事の後に簡単に使えます。

手ばやく歯間の清掃ができますから、鞆の中にいつも入れて、持ち歩いてはいかがでしょうか。

お口の中の状態は一人ひとり異なりますので、当院で治療や定期健診を受ける際に、ご相談下さい。



喜田歯科医院

吹田市原町4丁目23-4

06-6388-1900



QRコードからHPをご覧下さい